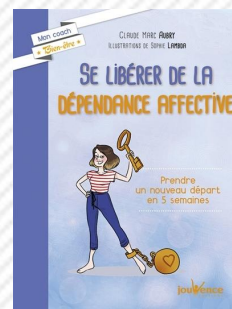




Se libérer de la dépendance affective : prendre un nouveau départ en 5 semaines

GENCOD : 9782889118601



PASSAGE CHOISI

AVERTISSEMENT EN GUISE DE PRÉAMBULE

Imaginez que dans la très sérieuse revue *American Journal of Epidemiology*, les chercheurs affirment que les hommes qui vivent avec une femme dont ils se plaignent de ne pas être aimés ont trois fois plus de risque que les autres de développer un ulcère.

Et, sur mille femmes à qui l'on venait de diagnostiquer un cancer du sein, on a recensé deux fois plus de décès au bout de cinq ans parmi celles qui ont assuré avoir reçu trop peu d'affection dans leur vie. Enfin, une autre étude indique que, parmi les hommes souffrant de maladie cardiaque, ceux qui s'estiment aimés par leur femme présentent deux fois moins de symptômes que les autres.

Si vous posez la question à un médecin, il vous donnera des explications scientifiques à ces propos. Il vous expliquera que notre cerveau et nos émotions jouent un rôle majeur sur notre rythme cardiaque et notre système immunitaire, qui est dirigé par les hormones produites par l'hypophyse, une glande dans le cerveau.

Tous les chercheurs s'accorderont pour vous dire que les idées noires que génère le sentiment de ne pas être aimé perturbent la réponse immunitaire, mettent les artères sous pression, et entraînent la production d'acides dans l'estomac.

Par contre se sentir bien, et en particulier se sentir aimé (par son conjoint, mais aussi par les autres membres de sa famille et ses amis), stimule les capacités d'autoguérison du corps.

C'est avec un travail sur soi qui s'appuie sur les prodigieuses victoires de la psychologie (pour mieux se comprendre, et mieux comprendre les autres) que nous mettons le plus de chances de notre côté pour vivre des jours heureux le plus souvent possible. De nos jours, le Dr Bernie Siegel, médecin ayant étudié l'influence du psychisme sur la santé, affirme : «Les gens qui travaillent sur eux-mêmes et évoluent réussissent à prolonger leur vie en réalisant des exploits qualifiés de miraculeux par la médecine.»

Chère lectrice, cher lecteur, je vais commencer par vous raconter une histoire :

(...)

EN SAVOIR PLUS SUR CE LIVRE

Consultez la fiche complète de ce livre sur PassageDuLivre.com

Commandez ce livre sur Fnac.com